Утверждено

приказом директора

МКОУ СОШ №4 им.З.А.Нырова с.п. Н.Куркужин

№ 64 от 30.08.2024 г.

**Примерное меню приготавливаемых блюд для учащихся 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая ценность** | | | | | **N рецептуры** |  |
|  |  |  | **Б** | | | **Ж** | **У** |  | | | | |  |  | | |
| **Неделя 1** |  |  |  | | |  |  |  | |  | | |  |  | | |
| **День 1** |  |  |  | | |  |  |  | |  | | |  |  | | |
|  | Куриное филе с соусом | 140 | 9,37 | | | 13,7 | 10,8 | 181,44 | | | | | 462 |  |
| Гарнир пшенный | 180 | 2,29 | | | 11 | 14,44 | 166 | | | | | 320 |  |
| Свежие помидоры, огурцы | 100 | 1 | | | 6 | 4 | 44 | | | | | 15 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,16 | | | 3,34 | 22,94 | 130,6 | | | | | 959 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **700** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Неделя 1** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 2** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Картофельный соус со сметаной | 270 | 166 | | | 15,66 | 8,87 | 237 | | | | | 643 |  |
| Винегрет | 100 | 1 | | | 4 | 5 | 57 | | | | | 45 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | | | 0 | 14 | 28 | | | | | 943 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **550** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |
| **Неделя 1** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 3** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Борщ | 270 | 13,95 | | | 10,39 | 14,13 | 205,87 | | | | | 608 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 1,26 | | | 1,8 | 20,16 | 104,4 | | | | | 951 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
| Салат из зеленого горошка с луком, зеленью | 100 | 3 | | | 5 | 6 | 83 | | | | | 10 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **650** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Неделя 1** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 4** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Рыба запеченная | 100 | 15,78 | | | 2,14 | 0,28 | 83,25 | | | | | 245 |  |
| Гарнир - отварные макароны | 180 | 5,52 | | | 4,52 | 26,45 | 168,45 | | | | | 688 |  |
| Салат морковный | 100 | 1 | | | 9 | 41 | 94 | | | | | 38 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | | | 0 | 14 | 28 | | | | | 943 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **660** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Неделя 1** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 5** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Суп молочный гречневый | 250 | 13,95 | | | 10,39 | 14,13 | 205,87 | | | | | 608 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,16 | | | 3,34 | 22,94 | 130,6 | | | | | 959 |  |
| Салат капустный | 100 | 1 | | | 5 | 8 | 85 | | | | | 43 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **530** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Неделя 2** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 6** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Национ. блюдо "Джаршлибже" | 150 | 11,55 | | | 3,14 | 25,43 | 178,27 | | | | | 13 |  |
| Гарнир-пшенка | 180 | 6,6 | | | 5,72 | 37,88 | 229,5 | | | | | 679 |  |
| Салат морковный | 100 | 1 | | | 1 | 9 | 41 | | | | | 38 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | | 0 | 14 | 28 | | | | | 943 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **610** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Неделя 2** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 7** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Котлеты из говядины | 100 | 9,37 | | | 13,7 | 10,8 | 181,44 | | | | | 462 |  |
| Пюре картофельное | 180 | 2,29 | | | 11 | 14,44 | 166 | | | | | 320 |  |
| Свежие помидоры, огурцы | 100 | 1 | | | 6 | 4 | 74 | | | | | 15 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,16 | | | 3,34 | 22,94 | 130,6 | | | | | 959 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **660** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |
| **Неделя 2** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 8** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Борщ со сметаной | 270 | 13,95 | | | 10,39 | 14,13 | 205,87 | | | | | 608 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | | | 0 | 14 | 28 | | | | | 943 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
| Салат из зеленого горошка с луком, зеленью | 100 | 3 | | | 5 | 6 | 83 | | | | | 10 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **650** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Неделя 2** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 9** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Рыба запеченная | 100 | 15,78 | | | 2,14 | 0,28 | 83,25 | | | | | 245 |  |
| Гарнир макароны | 180 | 3,06 | | | 4,8 | 20,45 | 137,25 | | | | | 694 |  |
| Салат свекольный | 100 | 0,59 | | | 3,69 | 2,24 | 44,52 | | | | | 15 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 3,16 | | | 3,34 | 22,94 | 130,6 | | | | | 959 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| Суммарный объем блюда | **660** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Неделя 2** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **День 10** |  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | Яйцо отварное | 40 | 6 | | | 5 | 1 | 63.00 | | | | | 209 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | | | 0 | 14 | 28 | | | | | 943 |  |
| Капуста тушенная | 100 | 3 | | | 6 | 6 | 96 | | | | | 48 |  |
| Хлеб пшеничный | 80 | 5,07 | | | 2,07 | 25,9 | 137.2 | | | | | 8 |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | **420** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| **Итого** |  |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
|  | **Итого за 10 дней** | **6090** |  | | |  |  |  | | | | |  |  |
| Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации по организации питания обучающихся ОО ПоповойА.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.  Проводится С витаминизация 3 блюд.  Исполнитель  Нырова М.С., 89094906966 | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  | | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  | | |  |  | | | |  | |  |  | |  | |  | |